



خبرها از عالم علم

توصیه‌های متخصص تغذیه برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی



رئیس گروه تغذیه و دارویی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به نقش تغذیه در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، گفت: یکی از شایع‌ترین علل مرگ و میر، بیماری‌های قلبی عروقی است. به گزارش مهر، فرشته فروزی، الگوی غذایی نامناسب از جمله مصرف زیاد قند، نمک و چربی‌ها، مصرف کم میوه، سبزی، حبوبات و مصرف بی‌رویه فست قودها و تحرک بدنی کم را مهم‌ترین علل ابتلا به بیماری‌های قلبی برشمرد.

وی افزود: توجه به نشانه‌های رنگی تغذیه‌های محصولات غذایی برای انتخاب محصولات مناسب‌تر کمک می‌کند. بنابراین همه افراد هنگام خرید باید به برجسب محصولات غذایی که با سه رنگ سبز، نارنجی و یا قرمز مشخص شدند دقت کنند. فروزی با تأکید بر انتخاب آگاهانه مواد غذایی گفت: برجسب محصولات حاوی مقادیر زیاد قند، نمک، چربی، اسید چرب ترانس و انرژی یا رنگ قرمز مشخص شدند که باید مصرف این مواد غذایی محدود شود. رئیس گروه تغذیه و دارویی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به مصرف زیاد نمک در کشور و نقش آن به عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار در پرفشاری خون و عوارض قلبی عروقی، افزود: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک در افراد زیر ۵۰ سال پنج گرم (یک قاشق چای خوری) و در افراد بالای ۵۰ سال و بیماران قلبی عروقی و کودکان روزانه کمتر از ۳ گرم است. به گفته وی، این میزان نمک شامل نمک‌های پنهان در غذا مانند نان، پنیر، رب گوجه فرنگی و... نیز می‌شود که باید مورد توجه قرار گیرد.

فروزی خاطر نشان کرد: اگر مقدار نمک افزوده شده به غذا به تدریج کاهش یابد در مدت چند هفته ذائقه افراد به غذای کم نمک عادت می‌کند.

وی به والدین توصیه کرد از غذاهای تهیه شده در منزل و نقلات سالم شامل میوه، آجیل خام و بدون نمک، ساندویچ‌های خانگی به عنوان میان وعده کودکان و نوجوانان استفاده کنند و فرزندان خود را از کودکی به مصرف غذای کم نمک عادت دهند.

فروزی، مصرف روزانه حداقل پنج واحد سبزی و میوه را یک فاکتور پیشگیری کننده از فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی عنوان کرد. وی از سبزی‌ها و میوه‌های تازه، غلات کامل (پوست نقره‌تخته)، حبوبات و مغزها به عنوان منابع فیبر نام برد و تأکید کرد مصرف روزانه غذاهای حاوی فیبر در کاهش چربی و قند خون و تنظیم فشارخون نقش مهمی دارند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. فروزی پیشنهاد کرد برای افزایش ارزش غذایی برنج آن را به صورت مخلوط با سبزی و حبوبات مصرف کنید.

معاون وزیر بهداشت اعلام کرد؛

افزایش مراجعات قلبی و تنفسی در شرایط آلودگی هوا



معاون بهداشت وزارت بهداشت با اشاره به فصل سرما و انباشت آلاینده‌های هوا و افزایش خطرات جدی برای سلامتی عموم مردم و به خصوص افراد حساس و بیماران زمینه‌ای قلبی، عروقی و تنفسی؛ اطلاع‌رسانی و آموزش مردم در زمینه خودمراقبتی در برابر آلاینده‌های هوا را رکنی اساسی در کاهش اثرات آن بر سلامتی دانست. به گزارش ایسنا، دکتر حسین فرشیدی با بیان اینکه کیفیت پایین هوا یکی از عوامل خطر برای بیماری‌های حاد و مزمن تنفسی و قلبی و عروقی است، گفت: در این شرایط میزان مراجعات افراد به مراکز درمانی درمانی به دلیل مواجهه با ذرات معلق هوا در نتیجه تشدید مشکلات تنفسی و قلبی و عروقی افزایش پیدا می‌کند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، به گفته وی، افراد کمتر از ۵ سال، سالمندان بالاتر از ۶۵ سال، افراد دارای بیماری‌های تنفسی، قلبی و عروقی، آلرژی، مبتلایان به سندرم متابولیک و زنان باردار بیشتر از سایر افراد تحت تأثیر آلودگی هوا و ذرات معلق قرار دارند. در همین راستا وزارت بهداشت، راهنمای

خودمراقبتی در زمان آلودگی هوا را منتشر کرده است که برای مشاهده آن می‌توانید به پایگاه اطلاع‌رسانی بهداشتgivir.behdasht.gov.ir مراجعه کنید.

مواد غذایی که پیری مغز را کاهش می‌دهد!



با مصرف هفته‌ای یکبار از این مواد غذایی پیری مغز را کاهش دهید. به گزارش ایسنا به نقل از هلت، مصرف غذاهای دریایی یک بار در هفته یا غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است از کاهش حافظه ناشی از افزایش سن محافظت کند. نتایج این تحقیق نشان داد افرادی که کمتر از یک بار در هفته غذای دریایی می‌خورند با افزایش سن، دچار افت ذهنی شدیدتر شدند.

با مصرف هفته‌ای یکبار از این مواد غذایی پیری مغز را کاهش دهید. به گزارش ایسنا به نقل از هلت، مصرف غذاهای دریایی یک بار در هفته یا غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است از کاهش حافظه ناشی از افزایش سن محافظت کند. نتایج این تحقیق نشان داد افرادی که کمتر از یک بار در هفته غذای دریایی می‌خورند با افزایش سن، دچار افت ذهنی شدیدتر شدند.

دکتر مارتا کل مورس، محقق ارشد این تحقیق گفت: نتایج نشان می‌دهد در حالی که توانایی‌های شناختی به‌طور طبیعی به‌عنوان بخشی از روند طبیعی پیری کاهش می‌یابد، راهکاری وجود دارد که می‌توانیم برای کاهش این روند انجام دهیم. برای این تحقیق، ۹۱۵ نفر به مسکن عمومی در ایلینوی آمریکا بودند مدت حدود پنج سال تحت نظر قرار گرفتند. همه آنها از مراکز بازنشستگی و مسکن عمومی در ایلینوی آمریکا بودند

نتایج این تحقیق در نشریه Neurology منتشر شده است.

و میانگین سن آنان بالای ۸۰ سال بود. همه در آزمون حافظه شرکت و گزارش کردند که چه مقدار غذای دریایی مصرف کرده‌اند. این غذاها شامل کبک ماهی، ساندویچ تن ماهی، میگو و خرچنگ بود. نتایج نشان داد افرادی که غذاهای دریایی بیشتری مصرف می‌کنند حافظه معنایی بیشتری داشتند که چیزی شبیه دانش عمومی است. مصرف بیشتر غذاهای دریایی با مهارت‌های ادراکی قوی‌تر نیز مرتبط بود.

نتایج این تحقیق در نشریه Neurology منتشر شده است.

خبر پزشکی

خواص یک معجون پرفایده؛ از درمان گلودرد تا شوره سر



یک متخصص طب سنتی گفت: نکته مهم در مورد دمنوش‌ها این است که داغ مصرف نشود و در صورت تمایل به سرد مصرف کردن، باید تقاله‌ها را خارج کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، این روزها با توجه به سرمای هوا، شیوع آنفولانزا و عفونت‌ها و همچنین آلودگی هوا که منجر به ایجاد گلو درد یا سرفه‌های خشک و خلطی می‌شود، بیشتر مردم به دنبال درمان‌هایی برای سرفه‌های خود هستند.

علیرضا یارقلی، پزشک متخصص طب سنتی برای درمان انواع سرفه‌ها به روش خانگی توصیه کرده‌است که سرفه‌ها خشک بود می‌توان از تخم بارهنگ استفاده کرد و اگر خلط داشت دمنوش عناب و آویشن درمان‌کننده است. این دمنوش می‌تواند ترشحات خلطی را تا حدود زیادی کم کند. اضافه کردن پر سیاهوشان هم می‌تواند کمک‌کننده باشد و ترشحات خلطی را کم کند. همچنین بابونه هم می‌توان به آن اضافه کرد.

به گفته او، این گیاهان را می‌توان به صورت دم کرده یا جوشانده استفاده کرد؛ و برای عفونت‌های ریوی و سینوسی مناسب است.

او تأکید کرد: نکته مهم در مورد دمنوش‌ها این است که داغ مصرف نشود. اگر افراد می‌خواهند سرد مصرف کنند باید مایع جوشانده را صاف کرده و تقاله‌ها را خارج کرد.

به گفته او، اما خیلی از سرفه‌ها به این خاطر ترشحات سینوس است و از سینوس به حلق وارد می‌شود برای کنترل این مشکل باید در شب هنگام خواب از کلاه استفاده کرد.

این پزشک طی سنتی همچنین گفت: علاوه بر بویخوردان با این دمنوش، می‌توان آن را با آب ولرم رقیق کرده و بینی را شست و شو داد.

از رفغ شوره سر به عنوان فایده دیگر دمنوش عناب و آویشن یاد و اضافه کرد: این دمنوش همچنین برای شوره سر هم مناسب است. به این منظور می‌توان آن را یک ساعت قبل از حمام به سر زد یا حتی قبل از شامپو زدن به سر استفاده کرد.

جدول

شماره ۷۳۸۱

افقی

- ۱- از نام‌های پسران - کتابی نوشته ایوان تورگنیف ۲- سر به هم آوردن زخم - مواظبت کردن وزیر نظر قرار دادن ۳- شکسته و خرد شده ۴- مرغابی - گجرات هند - تیررس - خدای من ۵- غذای تزریقی ۶- مفعول بی‌واسطه - ضربه فنی در مشت زنی - آنچه نقش و نگار شده باشد ۶- سردودمان اتابکان فارس - رغبت دارد - عزیمت کردن ۷- یکی از دو پاره شده - عبادتگاه ترسا - از وینامین ۸- دانه کششی آزار - اثری است معروف از مارکتواین نویسنده کتاب هالکبری فین - از مرها ۹- واحد سطح - به پایان رسیده - پیامبر نقاش ۱۰- بی‌نقش و نگار - باران قطره قطره و آهسته دستش به دهنش می‌رسد ۱۱- کاستی - تکان خوردن پرچم را گویند - برج کج ۱۲- از سبزیهای خوردنی - دشمنی نهفته - برف و باران از اوست - چهارمسیار ۱۳- سرخ‌نای - غلاف پنبه - درخواست از خداوند - جایگاه ۱۴- حتما زیا هم هست که چنینش خوانند - نوعی رنگ آبی ۱۵- محلی برای آزمایش‌های علمی - گروگان

عمودی

- ۱- نویسنده فرانسوی دیوار - داستانی از نویسنده اسپینودندان ۲- خواهر فرونتانه - آن طرف ۳- سیلر پوشاننده - کودک از خود راضی - کشف زایدلر - آکبر واصغر آسمانی ۴- پیوسته است - کمی و کاستی - جهت بردش - گازی زرد رنگ و بدبو ۵- آخرین رمق - نوعی شیشه بسیار مرغوب و بالزش - بس کردن ۶- انبارگیر خوش اندام - خانه و مسکن ۷- همیشه و پیوسته - حبیب خلدست - ضمیری در انگلیسی ۸- نوعی پارچه نخی نازک - عملی برای پیشگیری امراض - کندو در گویش تازی ۹- بیماری - از عنکبوتیان است با زهری مهلک - کالو ۱۰- بازگشتن - ناکس و فرومایه - مرکز سیستان ۱۱- از اختراعات مارکنی - نگهبان خانه و دربان - عزیز عرب ۱۲- نماز بموقع - دیوار کوتاه - کرشمه - اجراکننده ۱۳- رودی در اروپا - پوشش خانه - آقا و سرور - علامت رضالت ۱۴- صورت مجلس مذاکرات سیاسی - مخزن برق فوق ۱۵- علمی که درباره اقوام و ملل و اعمال اخلاقی و آثار آنها بحث می‌کند - جنبانیدن و تکان دادن

آگهی

برابر رای شماره ۱۴۰۲/۷۶۶۹ مورخه ۱۷/۰۸/۱۴۰۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک اسدآباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای فتح اله کلوندی فرزند مراد به شماره شناسنامه ۸ صادره از اسدآباد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۸۴۵۰/۹۶ متر مربع در قسمتی از شماره ۱۲ اصلی واقع در بخش ۶ همدان حوزه ثبت ملک اسدآباد اراضی روستای سیاهگل خریداری از مالک رسمی وراث مرحوم مراد کلوندی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار اول ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ تاریخ انتشار دوم ۱۴۰۲/۰۹/۱۶ رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسدآباد - علی اکبر شعبانی م الف ۹۲۷/۸۷۸-ش

آگهی

برابر رای شماره ۱۴۰۲/۷۶۱۳ مورخه ۱۸/۰۸/۱۴۰۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک اسدآباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای فتح اله کلوندی فرزند مراد به شماره شناسنامه ۸ صادره از اسدآباد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۷۹۲/۰۷ متر مربع در قسمتی از شماره ۱۲ اصلی واقع در بخش ۶ همدان حوزه ثبت ملک اسدآباد اراضی روستای سیاهگل خریداری از مالک رسمی وراث مرحوم مراد کلوندی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار اول ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ تاریخ انتشار دوم ۱۴۰۲/۰۹/۱۶ رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسدآباد - علی اکبر شعبانی م الف ۹۲۸/۸۷۴-ش

آگهی

برابر رای شماره ۱۴۰۲/۷۶۱۵ مورخه ۱۸/۰۸/۱۴۰۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک اسدآباد تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای فتح اله کلوندی فرزند مراد به شماره شناسنامه ۸ صادره از اسدآباد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۱۲۶۷/۲۸ متر مربع در قسمتی از شماره ۱۲ اصلی واقع در بخش ۶ همدان حوزه ثبت ملک اسدآباد اراضی روستای سیاهگل خریداری از مالک رسمی وراث مرحوم مراد کلوندی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار اول ۱۴۰۲/۰۹/۰۱ تاریخ انتشار دوم ۱۴۰۲/۰۹/۱۶ رئیس اداره ثبت اسناد و املاک اسدآباد - علی اکبر شعبانی م الف ۹۲۹/۸۷۶-ش

Table with 15 columns and 15 rows for a crossword puzzle. Columns are numbered 1-15 at the top, rows 1-15 on the left. The grid contains black and white squares.

Table with 15 columns and 15 rows for a crossword puzzle. Columns are numbered 1-15 at the top, rows 1-15 on the left. The grid contains black and white squares.